




# تغذية الحامل

قسم التغذية العلاجية

## تغذية الحامل

### تغذية الحامل:

- التغذية السليمة و الصحية تقوم ببناء جسم صحي مما يؤثر إيجابا على الام الحامل و جنينها و العكس صحيح، وقد تختلف الطاقة التي تحتاجها المرأة الحامل خلال فترة الحمل.
- الحامل في الشهور الأولى يكون احتياجها مماثل لفترة ما قبل الحمل بينما تحتاج إلى سعرات أعلى من الشهر الرابع و حتى الولادة.

### اعتبارات هامة في تغذية الحامل:

١. تجنبي تناول الأدوية أو فيتامينات دون استشارة الطبيب.
٢. الإكثار من شرب الماء بما يعادل ( ٨ – ١٠ ) أكواب يوميا و الإقلال من الملح في الطعام.
٣. التقليل من المشروبات الغنية بالكافيين، يمكنك شرب كوب صغير من القهوة أو كوبان من الشاي يوميا، مثل : الشاي، القهوة، الشاي الأخضر، المشروبات الغازية، مشروبات الطاقة، التشوكلت.
٤. تجنبي الإكثار من الحلويات و الدهون لتفادي السمنة.
٥. في حالة الإصابة بالسكري يجب الالتزام بالعلاج و الحمية الغذائية بمرضى سكر الحمل
٦. تجنبي تناول اللحوم و الدجاج و البيض غير المطهي، و الحليب غير المبستر ( مغلي )و الخضروات و الفواكه بدون غسل لتجنب الإصابة بالتسمم الغذائي مما قد يؤدي إلى الإجهاض.
٧. التأكد من تاريخ صلاحية المعلبات الغذائية قبل استخدامها.
٨. غسل الفاكهة و الخضروات جيداً و التأكد من نظافة كل ما يستلزم لتحضير الطعام و تقديمه.
٩. التنويع في الأكل.
٠١. توقفي عن التدخين، وتجنبي الجلوس مع المدخنين.
١١. متابعة الحمل مع الطبيب المختص.
٢١. تجنبي تناول السمك بكثرة لاحتوائه على الزئبق مما قد يؤدي إلى تأخر نمو الجنين و التخلف العقلي.

### ازدياد الوزن في فترة الحمل:

يجب عليك تجنب محاولة إنقاص الوزن خلال الحمل، بشكل عام يجب عليك اكتساب ١ إلى ٢ كيلو جرام خلال الثلاثة أشهر الأولى من الحمل، و نصف كيلو جرام أسبوعياً خلال الفترة الباقية من حملك.

عند الحمل بتوأم : يجب عليك اكتساب ١٦ إلى ٢١ كيلو جرام خلال الحمل، أي ما يعادل ٠,٧ كيلو جرام أسبوعياً بعد الزيادة المعتادة خلال الثلاثة أشهر الأولى ( ١ إلى ٢ كيلو جرام ).

### الأطعمة العالية بالفيتامينات:

و التي تلعب دورا هاما في تعزيز مناعة الجسم بجانب إمداده بالطاقة. و تتواجد في ( الخضروات الطازجة بأنواعها المختلفة (الخيار و الخس والسبانخ ...الخ) و في الفواكه الطازجة من (البرتقال والتفاح والموز والمشمش ...الخ)

## المعادن: والتي تلعب دورا هاما في تغذية الحامل:

| المعادن | أهميتها | مصادرها |
|---|---|---|
| الحديد | للوقاية من فقر الدم، الذي يسبب: إرهاق، ضعف، نسيان، ضيق النفس | اللحم، الكبدة، الدجاج، البقوليات مثل (الفاصوليا، العدس، الفول)، السبانخ المطبوخ، المكسرات، الزبيب المجفف، المشمش المجفف |
| حمض الفوليك | أستشيري طبيبك بخصوص تناول حبوب حمض الفوليك قبل الحمل بشهر على الأقل و خلال الثلاثة اشهر الأولى من الحمل،<br><br>للوقاية من إصابة الجنين بالتشوهات الخلقية : (كالصلب المشقوق، الشفة الأرنبية، عيوب القلب الخلقية، و ولادة الخديج) | بالإضافة إلى حبوب حمض الفوليك يجب عليك تناول الأطعمة الغنية بالفولات، مثل: العدسو التمر، الخضروات الورقية: (كالسبانخ، البروكلي، الملفوف، البامية)، البيض، الكبدة، الفواكه الحامضية: (كالبرتقال، الليمون، الفراولة)، حبوب الإفطار المدعمة بحمض الفوليك. |
| الكالسيوم | يحتاج الجنين إلى الكالسيوم لبناء عظام و أسنان قوية و غيرها من الإحتياجات المهمة،<br><br>إذا لم تتناولي كفايتك من الكالسيوم سيقوم الجنين بإمتصاص إحتياجه من عظامك مما قد يؤثر على صحتك لاحقاً | الحليب و الجبن و القشطة و البيسكريم و اللبن واللبنة و الزبادي و البقوليات و الورقيات الخضراء. |
| اليود | مهم في عملية التمثيل الغذائي | الأكلات البحرية و الماء و الملح المدعم باليود |
| الفلوارايد | مفيد و مقوي للاسنان | الأسماك و المياة المدعمة بالفلوارايد |
| الفسفور<br><br>و المغنيسيوم | يعتبران من المعادن المهمة لتكوين العظام في فترة الحمل بالإضافة إلى الكالسيوم | الحليب و اللحم و السبانخ و السمسم |
| الالياف | | الحبوب الكاملة، الخبز البر، الفواكه، الخضروات، البقوليات كالعدس، الفول، الحمص |
| فيتامين سي | مهم لنمو الجنين و التقليل من الإمساك خصوصاً إذا تناوليها عند أخذ حبوب الحديد | البرتقال، القريب فروت، الليمون، الفراولة، الفلفل البارد، الكيوي، الطماطم |

## الإرشادات الغذائية للأعراض التي قد تواجهها الحامل:

### أ_ الإمساك:

ويكون بسبب ازياد حجم الجنين في الرحم مما يسبب الضغط على الأمعاء و تزداد هذه المشكلة في الشهور الأخيرة من الحمل.

وبالتالي ينصح بالإكثار من:

- تناولي الأطعمة الغنية بالألياف مثل: الحبوب الكاملة، الخبز البر، الفواكه، الخضروات، البقوليات كالعدس، الفول، الحمص
- تناولي ملعقتان من نخالة القمح ( يمكن خلطها مع الأكل ) عند اللإفطار و شرب كوب ماء بعدها للتخفيف من الإمساك ( قد تحتاجين لعدة أيام قبل أن تلاحظي الفرق)
- الإكثار من السوائل: إشربي ٨ أكواب ماء يومياً، شرب عصير البرقوق، شرب سوائل دافئة عند الإستيقاظ من النوم قد ينشط حركة الأمعاء
- زيادة الحركة و ممارسة الرياضة (المشي ٣٠ دقيقة في اليوم )
- الذهاب لدورة المياة بعد تناول الوجبات
- إذا لو تفيدك التعليمات السابقة يمكنك إستارة طبيبك لتناول الألياف التكميلية أو الملينات

ب- حرقة المعدة:

تعتبر مشكلة أساسية مصاحبة للحمل نتيجة لضغط الجنين على المعدة.

و لتفاديها أو للتخفيف من حدتها ينصح بـ :

- تجنب بعض الأطعمة و المشروبات التي تهيج المعدة، مثل: المشروبات الغازية، الكافيين، التشوكلت، الحوامض مثل: (الفواكه الحممضية و عصائرها، الطماطم، الخردل، واالخل)، النعناع، الفلف، التوابل، الأطعمة المقلية، الأطعمة الدسمة.
- تجنبي الوجبات الكبيرة و تناولي عوضاً عنها عدة وجبات صغيرة على مدار اليوم، كلي ببطء و أمضغي الطعام جيداً.
- تجنبي شرب كميات كبيرة من السوائل مع الطعام.
- جربي مضغ العلكة ( اللبان) بعد الوجبات.
- تجنبي الأكل قبل النوم، أعطي جسمك ساعتين إلى ثلاث ساعات لهضم الطعام قبل الإستلقاء.
- النوم على عدة و سائد (مخدرات)، رفع الجزء العلوي من جسمك يقلل من إرتجاع حامض المعدة.
- زيادة الوزن الطبيعية خلال الحمل ( حسب التوصيات السابقة).
- إرتداء ملابس مريحة، فضفاضة، و تجنب الملابس الضيقة عند الخصر و البطن .
- الإنحناء من الركبتين بدلاًمن الخصر.
- توقفي عن التدخين، و تجنبي الجلوس مع المدخنين.

جـ - غثيان الصباح:

ويكثر حدوثه في فترة الثلاث أشهر الأولى من الحمل نتيجة تغير هرمونات الجسم.

وينصح بالآتي:

١. تناولي وجبات صغيرة متككرة و وجبات خفيفة على مدار اليوم لتجنب البقاء على معدة خالية.
٢. ضعي بسكويت بجوار السرير لتتناوليه بعد الإستيقاظ من النوم مباشرة.
٣. تجنبي الأطعمة و الروائح التي تثير الغثيان.
٤. تناولي الطعام بارد أو في درجة حرارة الغرفة، لأن رائحة الطعام تكون قوية عندما يكون ساخن.
٥. تجنبي الأطعمة الدسمة لأنها تستغرق وقتاً طويلاً في الهضم، تجنبي الأطعمة التي يمكن أن تهيج الجهاز الهضمي، مثل: التوابل، الحوامض، الأطعمية المقلية.
٦. إشربي السوائل بين الوجبات.
٧. تجنبي الأجواء المثيرة للغثيان كالغرف الحارة و المزدحمة، رائحة العطر القوية، ركوب السيارة.
٨. يمكن أن يصبح الغثيان أسوأ إذا كنت متعبة، أعطي نفسك وقتاً للإسترخاء و خذي قيلوله إذا استطعتي.
٩. تناولي فيتامينات الحمل مع الوجبات أو قبل النوم مباشرة.
١٠. يمكنك تناول الزنجبيل الطازج لتهدئة المعدة ( لا تأخذي أكثر من ملعقتان صغيرتان في اليوم ).

مشاكل صحية قد تظهر في فترة الحمل:

أ_ سكر الحمل:

يرتفع مستوى السكر في الدم لدى المرأة الحامل نتيجة تاريخ مرضي أو سبب صحي آخر مما يستوجب إتباع نظام تغذية خاص و ذلك بعد الرجوع إلى الطبيب و أخصائي التغذية العلاجية.

### ب_ إرتفاع ضغط الدم:

قد يحدث وأن تصاب المرأة الحامل بإرتفاع ضغط الدم مما يستوجب عليها التقليل التام من استهلاك الملح في الطعام وذلك بعد الرجوع و المتابعة المسبقة مع الطبيب.

### أداء التمارين الرياضية أثناء الحمل:

يمكنك ممارسة بعض الرياضات الهوائية مثل: (المشي والسباحة) لمدة ٣٠ دقيقة يومياً أو أربع مرات في الأسبوع، بعد إستشارة الطبيب.

# المجموعات الغذائية المهمة في تغذية الحامل

| المجموعة الغذائية | مقدار الحصص الموصى بها | مقدار الحصة الواحدة |
|---|---|---|
| مجموعة الحليب ومشتقاته | ٣-٤ حصص يوميا وتكمن اهميتها في احتوائها على الكالسيوم اللازم لبناء العظام | ١ كوب حليب (كامل أو قليل أو منزوع الدسم)<br>١ كوب لبن (كامل أو قليل أو منزوع الدسم)<br>١ كوب زبادي (كامل أو قليل أو منزوع الدسم)<br>ثلث كوب حليب مركز (كامل أو قليل الدسم)<br>٢ ملعقة أكل حليب بودرة (كامل أو قليل الدسم) |
| مجموعة النشويات | ٦-١١ حصة يوميا وهي مهمة في إمداد الجسم بالطاقة اللازمة | ربع رغيف خبز خفيف ( بر أو أبيض)<br>ثلث صامولي متوسط الحجم ( بر أو أبيض)<br>شريحة توست ( بر أو أبيض)<br>ثُمن رغيف خبز من المخبز متوسط الحجم ( بر أو أبيض)<br>ثلث كوب أرز مطبوخ ( ٦ ملاعق أكل)<br>نصف كوب كورن فلكس (مدعم بالكالسيوم).<br>٣ أكواب فيشار نصف كوب برغل.<br>١ حبة بطاطس صغيرة ( ١٤٠ جرام)<br>نصف كوب بازلاء ٦ ملاعق مرقوق<br>نصف كوب دقيق ٣ بسكويت شاي<br>٥-٦ قطع بسكويت دائري ( رتز )<br>نصف كوب شوربة شوفان أو كويكر أو جريش<br>نصف كوب مكرونة ( ٨ ملاعق أكل)<br>٤ ملاعق أكل جريش أو قرصان أو سليق<br>نصف خبز الهامبرجر |
| مجموعة اللحوم | ٢-٣ حصص يومياً وهي مهمة لإحتوائها على البروتين اللازم لبناء أنسجة الجسم | ربع كوب جبن قريش<br>١ شريحة جبن تشيدر قليل الدسم<br>١ مثلث من الجبن قليل الدسم<br>٣٠ جرام جبن أبيض<br>٢ شريحة جبن حلوم قليل الدسم<br>٢ ملعقة أكل لبنة قليلة الدسم<br>١ حبة بيضة<br>ثلث كوب تونه ٣٠ جرام سمك<br>٣٠ جرام لحم أو دجاج ٣٠ جرام كبدة<br>ملعقة صغيرة زبدة الفول السوداني |

# المجموعات الغذائية المهمة في تغذية الحامل

| المجموعة الغذائية | مقدار الحصص الموصى بها | مقدار الحصة الواحدة |
|---|---|---|
| مجموعة الفواكه | ٢-٤ حصص يوميا<br>و هي مهمة لإحتوائها على الفيتامينات والمعادن بالإضافة إلى الألياف الغذائية | برتقالة متوسطة الحجم<br>نصف موزة كبيرة أو موزة صغيرة<br>١ ونصف حبة تين متوسطة الحج<br>١٢ حبة عنب صغيرة أو ٦ حبات كبيرة<br>١ خوخه متوسطة الحجم<br>١ كمثرى متوسطة الحجم<br>٢ شريحة مثلثة بطيخ<br>نصف كوب فواكه معلبة<br>٤ حبات مشمش مجففه<br>نصف كوب عصير ( أي نوع من الفواكه)<br>٤ حبات مشمش - نصف مانجو صغيرة<br>١ كيوي - ١٢ حبة كرز<br>ثلاث أرباع كوب أناناس - ثلث شمام<br>نصف حبة بابايا - ٢-٣ حبات تمر<br>٢ ملعقة أكل زبيب - ٣ حبات برقوق مجففة<br>١ ونصف تين مجفف - تفاحة صغيرة<br>كوب وربع فراولة - نصف حبة جريب فروت |
| مجموعة الخضروات | ٣-٥ حصص يومياً<br>و هي مهمة لاإحتوائها على الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية | حبة طماطم كبيرة - نصف كوب عصير طماطم<br>٢ حبة جزر - نصف كوب خضار مطبوخة<br>ربع كوب تبولة - ثلث كوب فتوش<br>كوب واحد من الخضروات التالية: بصل، فلفل أخضر، باذنجان، فاصوليا خضراء، قرنبيط، خس، ملفوف، خيار، بروكلي، مشروم، كرس، فجل، سبانخ |
| مجموعة الدهون | تناول كميات بسيطة جداً مع عدم الإسراف ويفضل اختيار الزيوت النباتية<br>و هي مهمة لتكوين مواد معينة في الجسم كالهرمونات | ١ ملعقة أكل صوص للسلطة<br>١ ملعقة شاي زيت - ٢ ملعقة شاي مايونيز لايت<br>٦ حبات لوز أو كاجو - ١٠ حبات فول سوداني<br>٢ ملعقة شاي طحينة - ١٠ حبات زيتون صغير<br>٥ حبات زيتون كبيرة - ١ ملعقة أكل قشطة<br>ملعقة مربى - ملعقة عسل |

# نظام غذائي للحوامل

# ١٨٠٠ سعر حراري

**الإفطار**

- نصف رغيف خبز مفرود أو ما يعادله من البدائل.
- بيضه مسلوقة أو ٣٠ جرام جبنة أو ٥ ملاعق ( فول أو عدس).
- كوب حليب قليل الدسم.

**وجبة خفيفة:**

حبة فاكهة

**الغداء**

- ٦٠ جرام دجاج مسلوق أو مشوي ( مقدار حجم كف اليد ).
- كوب أرز أو معكرونة.
- طبق خضار مطبوخة.
- واحد ونصف حبة موز صغيرة.
- كوب لبن قليل الدسم.

**العشاء**

- ٦٠ جرام لحم مشوي أو مسلوق.
- ثلاثة أرباع رغيف خبز مفرود.
- كوب خضار مطبوخة.
- طبق سلطة خضراء مع ٢ معلقة زبدة أو زيت.

**قبل النوم**

- توست ( ٢ شريحة ).
- جبن أبيض ( ربع كوب متوسط ).

# نظام غذائي للحوامل

# ٢٠٠٠ سعر حراري

**الإفطار**

- نصف رغيف خبز بر أو حبة صامولي او شريحتين من خبز التوست.
- بيضه مسلوقة أو ٣٠ جرام جبنة أو ٥ ملاعق ( فول أو عدس أو حمص).
- كوب حليب قليل الدسم.
- حبة فاكهة.

**وجبة خفيفة:**

- كوب عصير أو ٢ حبة فاكهة.
- شريحتين من خبز التوست + جبنة.

**الغداء**

- سلطة خضراء.
- ٦٠ جرام دجاج أو لحم أو سمك ( مقدار حجم كف اليد ).
- ثلثي كوب أرز أو كوب معكرونة أو حبة صامولي.
- كوب لبن قليل الدسم.

**وجبة خفيفة:**

- حبة فاكهة.
- حبتين شابورة.
- ٣٠ جرام من الجبن.

**العشاء**

- طبق سلطة خضراء.
- ٣٠ جرام لحم مشوي أو دجاج أو سمك.
- ثلثي كوب من الأرز أو كوب مكرونة او حبة صامولي.

**قبل النوم**

- نصف كوب زبادي قليل الدسم.
- شريحة توست .
- ربع كوب تونه.

# نظام غذائي للحوامل

# ٢٢٠٠ سعر حراري

**الإفطار**

- نصف رغيف خبز بر أو حبة صامولي او شريحتين من خبز التوست.
- بيضه مسلوقة أو ٣٠ جرام جبنة أو ٥ ملاعق ( فول أو عدس أو حمص).
- كوب حليب قليل الدسم.
- حبة فاكهة.

**وجبة خفيفة:**

- كوب عصير أو ٢ حبة فاكهة.
- شريحتين من خبز التوست + جبنة.

**الغداء**

- سلطة خضراء.
- ٦٠ جرام دجاج أو لحم أو سمك ( مقدار حجم كف اليد ).
- ثلثي كوب أرز أو كوب معكرونة أو حبة صامولي.
- كوب لبن قليل الدسم.

**وجبة خفيفة:**

- حبتين فاكهةأو كوب عصير.
- حبتين شابورة.
- ٣٠ جرام من الجبن.

**العشاء**

- طبق سلطة خضراء.
- ٦٠ جرام لحم مشوي أو دجاج أو سمك.
- ثلثي كوب من الأرز أو كوب مكرونة او حبة صامولي.

**قبل النوم**

- كوب زبادي قليل الدسم.
- شريحة توست .
- ربع كوب تونه.